

Szeptember 10.

Az öngyilkosság megelőzésének világnapja

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) adatai szerint minden 40. másodpercben meghal valaki a világon öngyilkosság miatt, a fiatalok (15 és 29 év közöttiek) körében pedig világszerte ez a második vezető halálok.

Köztudott, hogy Magyarország az élvonalban van évtizedek óta az öngyilkossági statisztikákat illetően. Azonban az utóbbi években javult a hazai helyzet: tavaly Európán belül már “csak” a 8. helyen álltunk az öngyilkossági mutatók terén.

Az öngyilkossági kísérlet, és főként a befejezett öngyilkosság nem csak a szenvedő egyén számára számít tragikus kimenetelnek, de súlyos hatása van a közvetlen környezetében élőkre is. Tragikus, nehezen feldolgozható és demoralizáló sorscsapás ez a család, a barátok, és végső soron az egész közösség számára is.

Különösen a fiatalok, a férfiak, a súlyos betegséggel küzdők, és az egyedül élő idősök körében fordul elő gyakrabban az öngyilkosság. Azonban egy leküzdhetetlennek tűnő életeseemény, egy nagy érzelmi veszteség, vagy egy krízis hatására szinte bárkinek megfordulhat a fejében az a gondolat, hogy jó lenne véget vetni a szenvedésnek, bármi áron. Az öngyilkossági kísérletek hátterében két fő okot különböztetünk meg: a súlyos depressziót, és a krízis miatti beszűkültséget, kilátástalanságot.

Depresszió

A depresszió világszerte több száz millió embert érint, azonban az esetek csupán kevesebb, mint negyede kerül kezelésre, pedig a depresszió gyógyszeres és terápiás kezelése köztudottan hatékony megoldás a betegség gyógyítására. Az öngyilkossági kísérleteket sokszor depressziós állapot előzi meg, egyes kutatások szerint az öngyilkosságok több, mint 50%-áért felelős e mentális betegség.

A depresszió tünetei:

- Depressziós, szomorú, levert hangulat; üresség, reménytelenség érzése.
- Csökkent érdeklődés és öröme az megszokott tevékenységek kapcsán.
- Értéktelenség érzése, büntudat vagy önvád.
- Csökkent gondolkodási, koncentrációs, döntési képesség.

- Alvászavar: jelentkezhet kórosan nagy alvásigény vagy kóros álmatlanság formájában.
- Hirtelen nagy súlygyarapodás vagy súlycsökkenés, illetve az étvágy elvesztése vagy fokozódása.
- Fáradékonyság, csökkent energia.
- Mozgás nyugtalansága, gátoltsága.
- A közeli barátoktól, családtól való elfordulás, elszigetelődés
- A halállal való foglalkozás, halálvágy, öngyilkossági gondolatok vagy szándék.

Krízis

Életünk során mindannyian találkozunk olyan helyzettel, életeseménnyel, melyet átmenetileg nem tudunk megoldani, vagy amely nagyfokú, végleges változást jelent, melyhez nem tudunk alkalmazkodni, ezeket nevezzük kríziseknek. Ilyen lehet egy szeretett személy elvesztése, a válás, a költözés, ha elbocsátanak munkahelyünkről, vagy ha súlyos betegséget diagnosztizálnak nálunk, vagy családtagunknál. Ezeknek a közös jellemzője, hogy nem tudjuk a már korábban működő módokat alkalmazni a helyzet megoldására, tehát mindaz, ami korábban segített a problémák leküzdésében (pl. megbeszélni a családdal, tanácsot kérni barátoktól, önmagunkban rendet teremteni) hirtelen nem alkalmazható, mert túlságosan nagy a feladat, amivel szemben állunk.

Ilyen kritikus életszakaszokban bárkivel előfordulhat, hogy olyan nagynak érzi a szenvedést, és annyira nem látja a kiutat a helyzetből, hogy megfordul a fejében az öngyilkossági gondolat: *“bárcsak véget érne a szenvedés, bármi áron!”*, vagy: *“jobb lenne, ha nem is élnék”*. Fontos tudni, hogy ezek nem a tényleges halálvágyat tükrözik, hanem a kétségbeesés mértékét. Ilyenkor érdemes szakszerű segítséget kérni, vagy legalább a családtagok, a barátok átmeneti, nagyobb mértékű támogatását. Sokakban felmerül ilyenkor az öngyilkossági gondolat mellett a nagyfokú szégyenérzet is, ez viszont meggátolhat a segítség kérésében. Éppen ezért fontos tudni, hogy bárki kerülhet ilyen helyzetbe, ez nem azt jelenti, hogy betegek lennénk, csupán azt, hogy jelenleg nem látunk kiutat szorult helyzetünkből.

Segélykiáltás

Gyakran előzi meg magát az öngyilkosságot az úgynevezett „cry for help”, vagyis segélykiáltás, ami azonban mégis az esetek nagy részében észrevétlenül marad. Ilyenkor a bajban lévő személy tudatosan vagy tudattalanul olyan jelzéseket küldhet a környezetének, mellyel segítséget kér, azt adja mások tudtára, hogy problémái vannak, nem érzi jól magát aktuális élethelyzetében. Egyes kutatási adatok arról számolnak be, hogy az öngyilkosságot végrehajtó személyek egy jelentős része az öngyilkosságot megelőző hónapban megjelenik háziorvosi rendelésen. Az öngyilkosság tehát több ponton is megelőzhető lenne, ha időben felfedezzük annak jeleit. Az öngyilkossági kísérletet túlélő személyek nagy része arról számol be, hogy már a cselekvés pillanatában megbánást éreztek és arra gondoltak, hogy élni szeretnének. Sose felejtsük el, hogy az, aki öngyilkosságot követ el, nem az életének, hanem **fájdalmának és szenvedéseinek akar véget vetni.**

A segélykiáltás jelzései:

- A jövővel kapcsolatos reménytelenség, szenvedés, kilátástalanság érzésének kifejezése, arra való utalások, hogy nincs értelme az életnek.
- Megválás a személyes tulajdonoktól, vagyontárgyaktól, esetleg végrendelet írása.
- A társas kapcsolatok, összejövetelek hanyagolása, kerülése.
- A szokásostól eltérő felelőtlen viselkedés, pl. túlzott alkoholfogyasztás.
- Akár konkrét fenyegetés vagy viccelődés az öngyilkossággal kapcsolatban.
- Búcsúzó hangvételű telefonhívás, üzenet, beszélgetés.

Tévhit az öngyilkossággal kapcsolatban

- *„Aki öngyilkos akar lenni, azon nem lehet segíteni.”*

Az öngyilkosság hátterében előfordulhat, hogy olyan mentális betegség áll (depresszió, személyiségzavar), ami gyógyszeresen vagy pszichoterápiával hatékonyan kezelhető, így már azzal megelőzhetjük az öngyilkossági kísérletet, ha időben felfedezzük az adott betegséget és kezeltetjük. Emellett ha észrevesszük valakin a segélykiáltás jelzéseit, mindenképpen szakszerű támogatást kell szerezni, hiszen az, aki tudatosan vagy tudattalanul jelzi a környezetének, hogy segítségre van szüksége, nagy valószínűséggel el is fogja fogadni a felajánlott támaszt.

- *„Aki beszél az öngyilkosságról, az nem fogja megtenni.”*

Ha valaki nyíltan beszél öngyilkossági gondolatairól, szándékáról azt mindig komolyan kell venni és kezelni. Az, hogy valaki öngyilkossággal fenyeget, lehet egyfajta segélykiáltás is, hiszen a személy jelezheti ezzel a külvilág számára azt, hogy figyelmet igényel, és szeretné, ha valaki megpróbálná meggyőzni vagy megakadályozni tette elkövetésében, mert törődik vele és szüksége van rá.

- *„Ha rákérdezünk az öngyilkossági gondolatokra, csak ötletet adunk hozzá.”*

Azzal, hogy rákérdezünk, vannak-e valakinek öngyilkossági gondolatai, nem fogunk ötletet adni neki. Ha valaki öngyilkossági és halállal kapcsolatos gondolatokkal küzd, sok esetben megkönnyebbülést hoz ha beszélhet erről valakivel. Ezáltal ugyanis többé már nem egyedül kell legyőznie problémáját, és közelebb kerülhet a segítséghez, a megoldáshoz is.

Hogyan segíthetünk?

- Amennyiben segítségkérő jelzéseket vélünk felfedezni a környezetünkben valakin, aki nehéz időszakon megy keresztül, akkor nagyon fontos, hogy megpróbáljunk a segítségére lenni. Ilyenkor a legjobban azzal tudjuk a krízisben lévő személyt támogatni, ha elfogadó, odaadó figyelemmel fordulunk felé, megpróbáljuk megérteni a problémáját, és vele együtt, közös erővel megoldást találni a kilátástalannak tűnő élethelyzetre. Emellett kulcsfontosságú lehet szakszerű segítség igénybevétele is. Meg kell próbálnunk arra biztatni a krízisben lévő személyt, hogy forduljon szakemberhez, keressen fel egy pszichológust vagy pszichiátert, vagy kérjen segítséget valamelyik ingyenesen hívható segélyvonalon keresztül (pl. Lelki Elsősegély Szolgálat: 116-123). Továbbá mi is konzultálhatunk szakemberrel vagy felhívhatunk egy segélyvonalat, ahol segítséget nyújthatnak abban, hogyan támogathatjuk a legmegfelelőbben a krízisben lévő személyt.
- Amennyiben az Ön közelében valaki öngyilkossági kísérletet készül elkövetni, próbáljon meg nem kiabálva, higgadt, megnyugtató hangon beszélni hozzá. Biztosítsa a támogatásáról, megértéséről és fejezze ki, hogy látja, hogy nagyon nehéz és szorongató helyzetben van jelenleg, de ez az érzés enyhülni tud és van rá megoldás, segítség. Hallgassa meg, figyeljen oda rá, és ne bagatellizálja a problémáját, ami miatt az öngyilkosságon gondolkodik, illetve ne keltsen benne büntudatot emiatt! Hívja a

112-es segélyhívó telefonszámot, és maradjon a helyszínen, amíg a segítség meg nem érkezik!

- További útmutatást talál a <http://www.ongyilkossagmegelozes.hu/> oldalon.

Felhasznált irodalom:

Pearson, A., Saini, P., Da Cruz, D., Miles, C., While, D., Swinson, N., Williams, A., Shaw, J., Appleby, L., & Kapur, N. (2009). Primary care contact prior to suicide in individuals with mental illness. *British Journal of General Practice*, 59(568), 825-832.

http://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicideprevent/en/

<http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

<https://caps.ucsc.edu/resources/depression.html#suicide>

<https://www.healthline.com/health/suicide-and-suicidal-behavior#support>

<https://www.theovernight.org/index.cfm?fuseaction=cms.page&id=1034>